



RITIRO SPORTIVO

"Giocare aiuta a diventare grandi"



SCUOLA
FEDERALE
DI PALLAVOLO



L'ALBERGO

- **La Burraia** è un elegante e accogliente albergo con anche un bel ristorante dove si può assaggiare le tipica cucina toscana. Le nostre camere sono moderne, spaziose, funzionali e graziose; sono provviste di televisione, telefono, bagno e asciugacapelli. La nostra cucina è la tradizionale cucina toscana con alcuni spunti di originalità. Puoi fare una sosta al nostro ristorante e goderti un buon pasto in una calda e accogliente atmosfera.



LA PALESTRA

Saremo ospiti del palazzetto dello sport del **Basket Pomarance**. La struttura è molto grande e ospitale, di nuova fattura. Oltre al campo da pallavolo c'è la possibilità di lavorare negli ampi spazi che circondano il campo. Adiacente alla struttura c'è anche una piccola sala pesi nella quale sarà possibile svolgere attività di potenziamento. Fuori dal palazzetto c'è uno spazio verde molto grande, con un minimo di organizzazione sarà possibile utilizzarlo per il potenziamento a corpo libero.



VENERDI 2

- 14:00 partenza da Pisa
- 15:30 arrivo a Pomarance, sistemazione dei bagagli in albergo
- 16:30 - 18:30 allenamento gruppo A
- 18:00 - 20:00 allenamento gruppo B
- 21:00 CENA
- 22:00 riunione tecnica con le atlete (regole, piani di lavoro, divisione dei gruppi)

SABATO 3

- 08:00 COLAZIONE
- 09:00-10:30 allenamento gruppo A
- 10:00-11:30 allenamento gruppo B
- 11:00-12:30 allenamento gruppo C
- 13:00 PRANZO
- 15:30-17:00 allenamento gruppo A
- 16:30-18:00 allenamento gruppo B
- 17:30-19:00 allenamento gruppo C
- 20:00 CENA
- 21:00 uscita in paese

DOMENICA 4

- 08:00 COLAZIONE
- 09:00-10:30 allenamento gruppo A
- 10:00-11:30 allenamento gruppo B
- 11:00-12:30 allenamento gruppo C
- 13:00 PRANZO
- 15:30-17:00 allenamento gruppo A
- 16:30-18:00 allenamento gruppo B
- 17:30-19:00 allenamento gruppo C
- 19:30 rientro a Pisa

ISTRUZIONI PER L'USO

- **Medicinali:** è utile che ogni atleta abbia con se i medicinali di primissimo soccorso e conforto, quelli che è abituato ad assumere. Naturalmente saranno somministrati, nel malaugurato caso di qualche piccolo problema, solo dopo conversazione telefonica con la famiglia (fanno eccezione i rimedi per le punture e gli spray repellenti)
- **Cosa portare:** si prega di non dimenticare il costume da bagno, completini da allenamento, biancheria intima, effetti per la pulizia personale, scarpe da pallavolo oltre che da svago. Come “contenitori” si suggeriscono un borsone (va più che bene quello societario) e uno zainetto, utile poi per gli spostamenti.